São Tomé e Príncipe

Uma das primeiras colônias do império português, localizada a 300 km da costa africana, teve seus portos naturais usados durante o século XV como "escala para o abastecimento dos navios". Holandeses, espanhóis, franceses, ingleses e portugueses compravam ali escravos vindos do continente e os que continuaram nas ilhas acabaram convertendo-as no primeiro produtor africano de cana-de-açúcar. Após uma série de movimentos revolucionários, os plantadores de cana se transferiram para o Brasil com seus escravos, levando consigo o germe da insurreição que reproduziu no Brasil os quilombos. Alguns dos quilombos, como o de Palmares, resistiram durante um século, convertendo-se em verdadeiras repúblicas.

As ilhas de São Tomé e Príncipe voltaram a ser um mero depósito de escravos até o século XIX quando foram introduzidos o café e o cacau. Em 1969 foi fundado o MLSTP (Movimento de Libertação de São Tomé e Príncipe) com dois objetivos básicos: a independência e a reforma agrária. 90% de São Tomé e Príncipe pertencia a empresas estrangeiras e, embora as ilhas sejam férteis, quase todos os alimentos consumidos precisavam ser importados.

Em agosto de 1963 houve uma greve geral de 24 horas que paralizou totalmente as plantações. O MLSTP fez um intenso trabalho político clandestino que lhe valeu uma posição de destaque na Conferência das Organizações Nacionalistas das Colônias Portuguesas. Foi o único interlocutor válido quando, após a Revolução dos Cravos de 1974, Portugal iniciou a descolonização. Em 1975 foi proclamada a independência do país. Dentre várias medidas nacionalistas, destaca-se a campanha de alfabetização inspirada no método do educador brasileiro Paulo Freire, que estimulava os "círculos de cultura popular". Em 1985, no meio da maior seca da história do país, o governo iniciou um processo de abertura econômica e foi diminuindo seu controle sobre o conjunto econômico que até o presente é muito dependente de produtos primários como o cacau, o café e as bananas. O governo começou também a incentivar a participação estrangeira na agricultura, na pesca e no turismo. Ao mesmo tempo foi sendo feita uma abertura política que mudaria o sistema unipartidário para multipartidário.

As primeiras eleições parlamentares desde a independência aconteceram em janeiro de 1991. No dia 29 de abril de 1995 a ilha de Príncipe se declarou autônoma e estabeleceu um governo regional.

Fonte: Textos adaptados do *Guia del Mundo*
e dos sites www.timor-leste.gov.tl e www.cplp.org

- População: 187.410 (2005)
- Superfície: 1001 km²
- Capital: São Tomé
- Moeda: Dobra
- Idioma: Português (oficial), a maioria da população fala o crioulo (derivado do português e das línguas africanas)
- Religião: 82% da população é católica, mas há também protestantes e membros da Igreja Evangélica indígena

Gastronomia

Devido à vasta extensão marítima de seu território, o peixe é um elemento importante na cozinha são-tomense. Apreciam-se os peixes frescos e saborosos. Os mais apreciados são os mariscos, a lagosta, a santola, o búzio, o polvo e o choco. Mas as terras férteis proporcionam vegetais em abundância, contribuindo para enriquecer a culinária são-tomense. A banana, por exemplo, é preparada de diversas maneiras, cozida, frita ou assada, acompanhando legumes com peixe cozido ou grelhado. O prato tradicional muito apreciado por famílias são-tomenses é o 'calulú', uma sopa com peixe seco ou carne, servida com purê de banana ou arroz cozido. Pode-se dizer que, em geral, a cozinha são-tomense é rica e com elevado teor nutritivo em proteína animal e vegetal. Podemos, no entanto, encontrar pratos de origens diversificadas, particularmente de Portugal e Cabo Verde.

(Fonte: http://pt.wikipedia.org - 4/12/2010)